

scan me



24 challenges
telkens 3 pogingen
beste score telt
scores samentellen

2022-2023



24 CHALLENGES

		DATUM										
		MAXIMUM										
01	10x links + 10 rechts (of omgekeerd)	21										
02	telraam voeten tot en met 6 bv. 1x li + 2x re + 3x li + ...	22										
03	voet + dij + voet + andere kant	20										
04	2x ene voet + 4x andere voet + 6x ene dij + 8x andere dij + 10x hoofd	31										
05	telraam dijen tot en met 6 bv. 1x li + 2x re + 3x li + ...	22										
06	voet - dij geruist	30										
07	tik op de grond met voetzool + zelfde voet	17										
08	5x voeten + 5x dijen + 5x hoofd + 5x dijen + 5x voeten (telkens afwisselend)	26										
09	grote ronde	26										
10	voet + borst afwisselend	20										
11	voet + hoofd afwisselend	20										
12	dij + dij + hoofd afwisselend	21										
13	dij + dij + buitenkant afwisselend	19										
14	grote ronde geruist	26										
15	tennisbal afwisselend	25										
16	grote ronde dubbel	27										
17	dij + binnenkant + dij + buitekant + ... links of rechts	15										
18	voet + dij + hoofd afwisselend	25										
19	super ronde	14										
20	schouder + hoofd + schouder + ... afwisselend	19										
21	binnenkant + hoofd afwisselend	12										
22	voet + borst + dij + hoofd afwisselend	17										
23	wreef + wreef + hiel achter steunbeen afwisselend	15										
24	schouders afwisselend	10										
TOTAAL		500										



coach thomas vlamincx - www.thomasvlaminck.com